



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Når kreftene mangler

Å leve med tungpust 4



Kompetanse med hjertevarme

Når kreftene mangler

Denne informasjonen er laget for å hjelpe deg å håndtere stabil langvarig tungpust. Hvis pusten din er i forverring eller pustebesvær er en ny plage, er det viktig at du søker medisinsk hjelp hos din fastlege.

Vanlig brukte ord for å beskrive mangel på krefter er slapphet, trøtthet, utmattelse, kraftløshet, energiløshet og fatigue.

Hvorfor føler jeg meg mer trøtt og utmattet?

Trøtthet eller utmattelse kan være et vanlig symptom ved mange kroniske sykdommer, spesielt når du opplever tungpust i tillegg. Utmattelse kan gjøre at du er mindre aktiv, noe som igjen vil gi deg mindre energi og gjøre deg mer trøtt. Dette mønsteret kan være vanskelig å bryte. Du bruker også mer energi på pustearbeidet når du plages med tungpust. Det er viktig å finne en balanse mellom aktivitet og hvile.

Det er imidlertid flere ting du kan gjøre for å ha mer krefter til det som er viktigst for deg.

Energinivå

Lær deg å forstå energinivået ditt og hvor dine begrensninger ligger. Tenk over hvor mye energi du har å bruke hver dag. Det er alltid godt å ha noe i reserve.

Se for deg energien din som om du har en «mugge med energi». Noen aktiviteter vil fylle i, mens andre vil bruke opp energien i muggen. Hva vil du helst bruke energien din på? Prøv å bevare 20 prosent av energien i muggen til enhver tid.





Energiøkonomisering

Det er viktig å ikke bruke unøddig energi. Tenk over om ting kan gjøres på en annen måte som tar mindre krefter, eller spør noen om hjelp.

Følgende kan være nyttig å vurdere:

Planlegging – finn ut hvilken tid på dagen som er den beste for deg, og planlegg aktiviteter rundt denne tiden. Fordel aktivitet ut over uken, unngå å gjøre for mye på en dag.

Tilpass gjøremål – gjør aktivitetene dine i et roligere tempo, det krever mindre energi. Ro ned når du snakker, ler, spiser eller hoster – disse handlingene kan påvirke pustemønsteret ditt. Del opp aktivitetene i mindre deler. Unngå å skynde deg, det er bedre å bruke litt ekstra tid slik at du klarer å fullføre aktiviteten.

Prioritering – det er verd å tenke gjennom hvilke aktiviteter som er viktigst for deg. Det kan være god hjelp å skrive ned det du vil eller må gjøre (se tabell lenger bak i brosjyren). Gjør det viktigste først. Det er ikke sikkert du får gjort alt du ønsker. Be gjerne noen andre om hjelp.

Stillinger – prøv å unngå for mye bøying. Ikke sitt eller stå i samme stilling for lenge. Plasser ting slik at de er lett å få tak i. Husk å ha det du bruker ofte, for hånden. Unngå tunge løft og bæring. Det er lettere å skyve eller dra.

Forventninger – det er lett å ha for høye forventninger til seg selv. Prøv å fokusere på det du klarer, istedenfor det du ikke klarer.

Hvor aktiv skal jeg være?

Vær så aktiv som du klarer. Det er viktig å bevare styrke og kondisjon, og litt lett daglig trening eller mosjon kan gjøre en forskjell. Balanse mellom aktivitet, hvile og frisk luft har vist seg å hjelpe mot fatigue.

Hvordan gjøre livet lettere?

Hjemme

- Ha ting du bruker ofte, innen rekkevidde
- Ha telefon nær seng eller stol
- Vurder å bruke en trillebag eller rullator når du handler
- Planlegg slik at du har alt du trenger tilgjengelig før du starter ved for eksempel dusjing eller barbering,

Ved gange og trappegang

- Beveg deg i rolig tempo og pust jevnt
- Stopp og hvil når du trenger det
- Ganghjelpemidler, som for eksempel rullator, kan være til god hjelp. Du kan diskutere dette med fysioterapeut eller ergoterapeut
- Når du går i trapp, bruk rekkverket, pust rolig og ta pause når du trenger det
- Ha hvilesteder på toppen og bunnen av trappen for å gjenvinne pusten





Spise og drikke

- Spis små, hyppige måltider istedenfor ett stort
- Spis små munnfuller
- Unngå mat som er vanskelig å tygge, bruk gjerne saus til
- Drikk ofte slurker med væske for å unngå å bli uttørket
- Ha mat og drikke lett tilgjengelig

Spar krefter ved matlaging

- Vurder å bruke frosne grønnsaker eller halvfabrikat mat
- Frys matrester som du kan bruke en annen dag
- Lag gjerne matretter der flere ting kan kokes sammen, for å minske oppvask
- Bruk en grønnsakskurv som vannet renner igjennom, istedenfor å løfte tunge panner

Søvn

- Ha behagelig temperatur på soverommet
- Ikke sov for lenge, men få så mye søvn som du trenger for å føle deg uthvilt
- Legg deg til samme tid og stå opp til samme tid hver dag
- Unngå støy på soverommet
- Balanse mellom aktivitet/trening og hvile kan hjelpe til bedre søvn
- Unngå koffeinbaserte drikker og mat før du legger deg
- Unngå å sove om dagen hvis du strever med å sove om natten. Hvis du må sove på dagtid, prøv å begrense det til en kort hvil

Ukedagbok

Lag en liste over aktivitetene du har gjennomført, og angi graden av slapphet (mangel på krefter) på en skala fra 0 – 10. 0 er ingen slapphet og 10 er verst tenkelig slapphet.

Dag	Aktivitet	Skår (0-10)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		



Prioriteringsliste

Tenk over aktivitetene dine og prøv å prioritere dem med høy, middels eller lav prioritet. De oppgavene som er viktigst for deg, setter du i kategorien høy prioritet.

[illegible]

Pasientinformasjonen er oversatt og tilpasset ved Sunniva senter etter tillatelse fra Breathlessness Intervention Services (BIS), Addenbrooke's Hospital.

Referanse

Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust, Addenbrooke's Hospital, Breathlessness Intervention Services (BIS). «Managing your energy» og «Managing your energy levels».

Takk

Takk til Sunnivastiftelsen for økonomisk støtte

Godkjent av:
Utarbeidet av:

Seksjonsoverlege/fagsjef Jan Henrik Rosland
Kreftsykepleier Cathrine Kjeilen Nygaard
Kreftsykepleier Kjersti Solvåg
Fysioterapeut, MSc Torunn Åkra
Overlege, ph.d Katrin Sigurdardottir
Breathlessness Intervention Services (BIS)
Ingrid Færøyvik. Bildene er tatt i sykehushangen
07.03.17

Tegning:
Foto:
Versjon 2:



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Ulriksdal 8, 5009 Bergen



Vil du ha mer informasjon eller trenger du å snakke med oss?



Sunniva senter
Tlf. 55 97 94 00



www.haraldsplass.no
Epost:sunniva@haraldsplass.no